



## Les 6 sons de guérison

L'harmonisation et la guérison de nos organes par le son et leur visualisation nous offrent la possibilité d'un renouvellement quotidien de nos fonctions vitales et d'une perception plus consciente et plus subtile de l'énergie qui les anime.

Cette pratique de Qi Gong utilise le pouvoir vibratoire du son émis et orienté dans le corps pour évacuer le Qi impur accumulé dans nos organes par des émotions non résolues, des excès de nourriture ou encore la pollution de l'environnement. Fort de sa pratique et de nombreuses années d'enseignement au sein de l'Institut du Quimétao, le Docteur Liunjun Djian répond ici aux questions que pourrait se poser toute personne abordant cette pratique. Derrière le souci thérapeutique, cette technique porte en elle la magie d'une relation profonde à nos organes. Dans la culture occidentale, cet ensemble intérieur invisible et pourtant si intime n'a qu'une existence intellectuelle médicale. Grâce aux six sons de guérison, nous avons la possibilité d'entrer en attention comme on entre en communion avec ceux que la tradition taoïste assimile à des incarnations symboliques des énergies universelles (le terme *tsang* peut d'ailleurs être traduit par "organe-

conscience”). Nous vous invitons à ouvrir cette porte pour nettoyer, donner soin aux organes et peut-être avoir la joie de sentir ces entités qui nous relient à l’univers.

**GTao : Comment est née cette pratique ? Quelles sont ses origines ?**

**Dr Jian :** L’origine des six sons thérapeutiques remonte jusqu’à Zhuang Zi (prononcez *Tchouang-tseu*), philosophe et père fondateur du Taoïsme (IV<sup>e</sup> siècle. av. J.C.). A travers ses écrits, nous retrouvons déjà les traces de l’utilisation de sons dans le but de prévenir ou guérir des maladies. Des mouvements ont été intégrés plus tard, par différents maîtres de Qi Gong qui ont cherché à améliorer la technique, mais les sons n’ont pas changé. En Chine, il n’existe en réalité que quelques écoles qui pratiquent les six sons thérapeutiques.

**GTao : Sait-on comment Zhuang Zi a découvert ces différents sons ?**

**Dr Jian :** Les premières traces de la musicothérapie en Chine remontent au troisième millénaire avant J.C. D’après la théorie fondamentale des 5 éléments de la philosophie taoïste, il y a 5 éléments de base dans l’univers (terre, métal, eau, bois, feu). Ce principe s’applique également à notre corps, composé de 5 systèmes, chacun étant relié à un organe, un élément, un son ...(voir schéma).

Deux axes de compréhension existent :

- le son correspondant à l’organe est en réalité le son de l’élément mis en relation à cet organe. Ainsi, le son du foie est en réalité le son que l’on peut entendre dans une méditation reliée à l’élément bois.
- il s’agit de sons qui réagissent sur le corps. Ainsi, pour une personne qui souffre d’un problème aux poumons, donc d’un déséquilibre de l’élément métal, le son correspondant lui sera soit agréable, soit au contraire insupportable selon la nature même de ce déséquilibre. On a donc recherché suivant la sensation l’effet du son sur chaque organe.



**GTao : Les mouvements que vous avez décrits dans votre ouvrage “la quintessence du Qi Gong” sont donc apparus après les sons. Est-il possible d’associer d’autres mouvements à ces sons, par exemple pour la rate, de descendre en ma-pu, position qui travaille l’enracinement à la terre ?**

**Dr Jian :** Au départ, les personnes pratiquent sans le mouvement. La visualisation et la façon de prononcer le son tout en synchronisant le souffle constituent l’action la plus importante de cette technique ; il faut se concentrer sur l’organe que l’on souhaite soigner, visualiser l’énergie positive entrer durant l’inspiration et l’énergie perverse sortir grâce à l’expiration. Si le but est de tonifier, il vaut mieux inspirer plus longtemps. Mais s’il y a un excès d’énergie perverse, il faut disperser davantage, expirer plus longuement en émettant le son simultanément et inspirer moins.

Le son doit être prononcé le plus correctement possible sinon l’exercice n’est pas efficace. Mais connaître le principe de l’organe et le son approximatif suffit car on peut réajuster le son suivant sa façon de résonner dans l’organe. Le mouvement fut en fait ajouté pour faciliter la pratique ; il aide à la concentration et à la visualisation. Il va dans le sens du travail. Par exemple pour le cœur, on inspire et fait pénétrer l’énergie positive, puis on émet le son “houuuu” pour faire sortir l’énergie perverse. Ainsi, en ce qui concerne la rate, le mouvement est plus varié pour stimuler les fonctions de cet organe et celles de l’estomac qui lui est associé. Quant au triple réchauffeur, on effectue un mouvement qui descend puis qui remonte, afin de stimuler tous les organes. Les différentes actions de mettre les mains à un endroit précis ne constituent pas des mouvements à part entière mais des compléments. Elles peuvent aider à faire entrer ou sortir l’énergie dans les parties du corps concernées.

## **GTao : Pouvons-nous trouver notre propre mouvement ?**

**Dr Jian :** On peut créer des mouvements, mais il ne faut pas le faire n'importe comment, car il y a de nombreux principes qui entrent en ligne de compte et dont on n'a pas toujours conscience. Si l'on n'est pas sûr de soi, il vaut mieux faire les sons sans les mouvements. Dans la pratique du Qi Gong spontané, on laisse faire le corps. Mais il ne s'agit plus du même travail.

## **GTao : Vous avez dit que dans l'émission du son, la prononciation était très importante. Mais quelle doit être l'implication du corps dans cette émission ?**

**Dr Jian :** la concentration est essentielle. C'est l'organe même qui doit chanter le son, et expulser l'énergie perverse par la vibration sonore. Cela vient progressivement avec la pratique. Au départ on ne fait que visualiser le travail, mais il arrive un moment où l'on peut réellement sentir ce qui se passe.

## **GTao : Lorsque j'expulse l'énergie perverse organique, y a-t-il un réel échange d'énergie entre mon corps et l'extérieur, ou s'agit-il d'un cycle énergétique interne dans lequel les flux s'auto-régulent ? Cette énergie est-elle recyclée par la nature ou continue-t-elle à circuler au hasard des flux ? Si j'expulse de l'énergie perverse en face d'autres personnes peuvent-elles la récupérer ? Y a-t-il des précautions à prendre ?**

**Dr Jian :** il existe un réel échange avec l'extérieur. L'énergie perverse évacuée peut ensuite influencer les autres, et stimuler d'une certaine façon leur propre organe. Mais entendons-nous, il s'agit d'émotions et non de microbes, il ne peut y avoir d'épidémie ! Si la pratique se fait dans un milieu naturel, l'environnement peut absorber les résidus et les recycler. De plus, durant la pratique, nous captions

l'énergie de l'univers dont nous avons le plus besoin, et c'est plus qu'un simple échange. Nous profitons de l'énergie cosmique qui est là de toute façon. La pollution diminue malheureusement beaucoup les bienfaits que l'on peut tirer de la nature.

## **GTao : Faut-il d'abord expulser l'énergie perverse avant de se remplir d'énergie positive, ou l'entrée de cette énergie positive suffit-elle à dissoudre les miasmes de l'organe ?**

**Dr Jian :** Tout dépend de la quantité d'énergie perverse présente dans l'organe. Prenons l'exemple d'une casserole très sale ; il faut d'abord la nettoyer. Une personne faible qui n'a pas suffisamment de force pour chasser l'ennemi commence soit uniquement par remplir l'organisme d'énergie positive, soit par pratiquer un échange simultané (elle expulse progressivement les miasmes de l'organisme), selon son état. Si elle est très faible, il vaut mieux envisager des techniques plus statiques, comme la posture de l'arbre, avant même de créer le son et le mouvement. Dans la pratique des six sons thérapeutiques, il faut inspirer longuement, et expirer très peu ; mais il s'agit d'une technique plus efficace pour disperser que pour tonifier. Je la conseille à des personnes nerveuses, fiévreuses ou très chargées.

## **GTao : Quelques détails techniques... Peut-on faire 50 fois le son du cœur ? La boucle des 5 organes est-elle nécessaire ?**

**Dr Jian :** Si vous souhaitez procéder à un nettoyage général, faites les sons par cycles de 6. Mais si vous ne travaillez qu'un seul organe, répétez le son 36 fois., 1 à 3 séances par jour.

## **GTao : Pourquoi 36 ?**

**Dr Jian :** Jusqu'à présent, je n'ai pas de réponse définitive. Toutefois, je peux dire que ces chiffres sont liés au Yi King et ils ont une raison d'être bien précise. Par exemple, que le chiffre soit pair ou impair lui donne une vibration très différente. Les chiffres-clés pour ce genre de pratiques sont 24, 36, 49, 68 etc. En Chine, quand le Maître dit de faire tel mouvement 36 fois, on ne demande pas pourquoi pas 36 et non 50. C'est comme cela. Mais personnellement, je ne crois pas qu'il soit réellement grave de se tromper si l'intention juste est présente.

## **GTao : En psychothérapie corporelle, si quelqu'un a une colère refoulée, bloquée dans l'organe, plutôt que de la contrôler, la purifier, on cherche à ce que tout le corps l'exprime. On assiste ainsi à des guérisons parfois miraculeuses. Cette conception existe-t-elle en Chine dans les six sons thérapeutiques ? Nous avons parfois l'impression que les Chinois dans leur travail énergétique ont un peu perdu de leur relation à l'émotion. Quel est votre point de vue ?**

**Dr Jian :** Dans le Qi Gong, je crois personnellement qu'il n'est pas sain que les émotions restent bloquées dans l'organisme. On a besoin à un








moment donné de les libérer. Cette technique des six sons thérapeutiques est aussi faite pour cela. Pour purifier les organes, faire sortir l'énergie perverse, évacuer les soucis, la nervosité. La colère naît d'une accumulation. Mais le travail des émotions est plutôt de l'ordre du Qi Gong spontané, où les patients peuvent bailler, pleurer, crier.

**GTao : Mais dans le travail des émotions, avant même de les purifier, il faut les reconnaître, et pour les reconnaître en soi, il faut se laisser aller à oser les vivre.**

**Dr Jian :** Ce n'est pas la pratique du Qi Gong qui fait des chinois des êtres réservés. Il s'agit plutôt d'une culture : la philosophie confucianiste a travaillé sur des générations et des générations. L'interprétation de la loi du juste milieu a beaucoup pesé sur les mentalités. La culture chinoise admire la modération. Mais c'est vrai que, de par mon métier d'enseignant et mes affinités amicales, mon contact prolongé avec la culture française m'amène à m'exprimer de plus en plus !

■ N.H.

						
<b>Organes</b>	<b>foie</b>	<b>cœur</b>	<b>rate pancréas</b>	<b>poumons</b>	<b>reins</b>	<b>triple réchauffeur</b>
<b>Entrailles</b>	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie	
<b>Élément</b>	bois	feu	terre	métal	eau	
<b>Son</b>	<b>CHHHHHH</b> (la langue touche le palais)	<b>HAAAAAA</b> (bouche grande ouverte)	<b>WOUUUUU</b> (son très guttu- ral. Collez la langue au palais)	<b>SSSSSSSSS</b> (comme le bruit de la vapeur sif- flant doucement)	<b>HOUUUUU,</b> (en formant un O avec les lèvres)	<b>SHHHH,</b> (comme le bruit de la vapeur sif- flant doucement)
<b>Couleur</b>	vert	rouge	jaune vif	blanc	marine-noir	
<b>Saveur</b>	acidulée	amère	douce-sucrée	piquante	salée	
<b>Anatomie</b>	muscles, tendons	vaisseaux	chairs, forme du corps	peau, poils	os, moelle, cheveux	
<b>Liquides</b>	larmes	sueur	salive	morve	urine, crachats	
<b>émotions</b>	colère	arrogance haine, cruauté	préoccupations	tristesse	peur	
<b>Vertus</b>	Miséricorde, humanité	Sens du rite adéquat	justice, ouverture fidélité, foi, être sa parole	rigueur, justice, justesse	bonté, sagesse, connaissance	

